

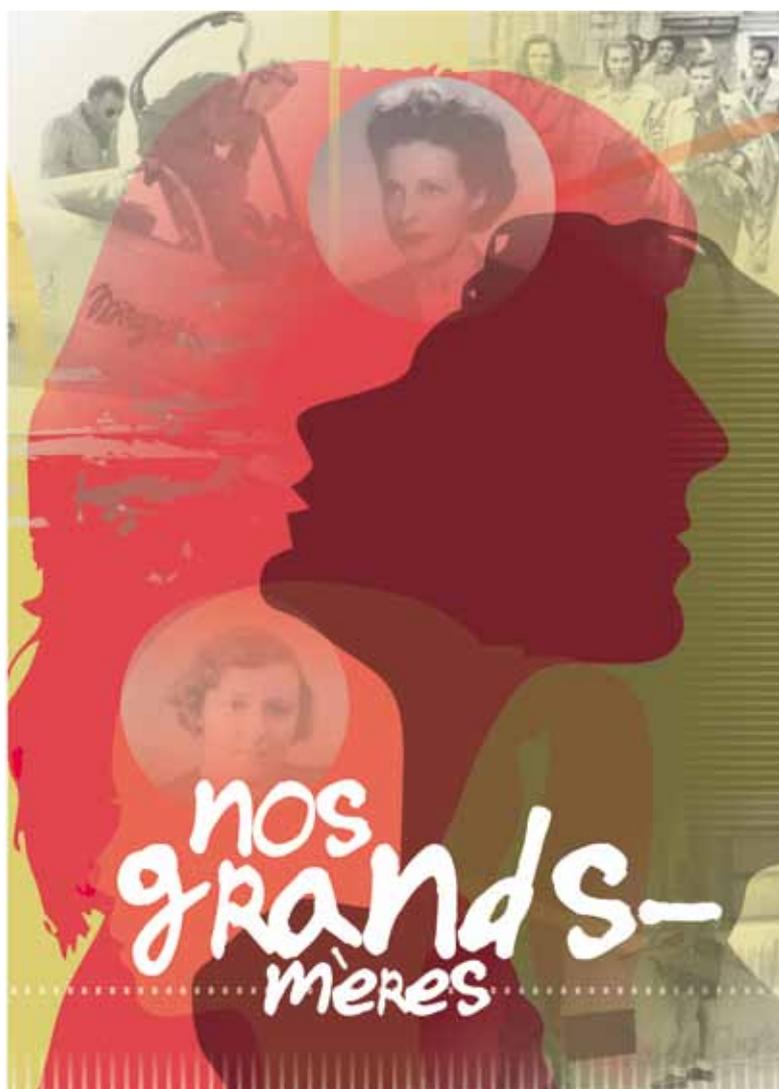
# PROGRAMME ANIMATIONS SENIORS

## SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2017

DES ACTIVITÉS À DÉCOUVRIR...

A PARTIR DE 60 ANS

...DEMANDEZ LE PROGRAMME !



## SPECTACLE

### « NOS GRANDS-MÈRES »

Samedi 16 septembre 2017 à 19h

Communs du Château - Entrée libre

« Nos grands-mères » est un spectacle à la fois documentaire et familial qui raconte l'histoire de Valentina Vavilova et Jacqueline Auriol, les deux grands-mères de Nathalie Conio-Thauvin et de Rachel Auriol, pendant la seconde guerre mondiale.

Au travers des fenêtres des Communs du Château qui servira de décor, deux parcours féminins, deux regards sur la Grande Histoire sont présentés.

Spectacle en plein air proposé dans le cadre des journées européennes du patrimoine

# LES ACTIVITÉS RÉGULIÈRES

## GYMNASTIQUE ADAPTÉE

### UNE GYM RÉCRÉATIVE POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

Activités d'adresse, de coordination et d'équilibre pour faciliter vos déplacements et vos gestes du quotidien. Séances animées par un kinésithérapeute gériatre.

De 14h à 15h30 tous les mardis à l'Espace Philippe Noiret à partir du mardi 3 octobre 2017.

Transport en minibus possible. Certificat médical obligatoire.

## BOUQUIN'ÂGE

Aimer lire, une passion à partager ! En lien avec la bibliothèque Jacques Prévert, nous vous proposons un espace pour discuter littérature, un temps propice à la rencontre et aux échanges autour du livre dans une ambiance conviviale et amicale.

Les mardis 3 octobre, 7 novembre et 5 décembre 2017 de 14h30 à 16h30 à la bibliothèque Jacques Prévert.

## BRODERIE

Experts ou débutants, retrouvez-vous pour un moment de partage et d'échange de savoir-faire, de modèles et de conseils...

Les vendredis 15 et 29 septembre, 13 et 27 octobre, 10 et 24 novembre, 8 et 22 décembre 2017 de 14h à 16h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.

## LE PAS DE DANSE : INITIATION

En partenariat avec l'association Arc en Ciel, nous vous invitons à nous rejoindre pour apprendre des pas de danse (madison, charleston, tarentelle, country...) dans une ambiance conviviale. Accès libre.

Les lundis 16 octobre et 11 décembre 2017 à partir de 14h à l'Espace Philippe Noiret.

## L'AQUAGYM

### GYMNASTIQUE DOUCE EN APESANTEUR

L'activité se déroulera du 26 septembre au 30 janvier 2018 inclus (15 séances).

Tous les mardis, hors vacances scolaires, de 16h à 16h30 ou de 16h30 à 17h à la piscine des Clays-sous-Bois.

Participation financière : 35,25 €

Certificat médical obligatoire.

## LES ATELIERS MAGIE

Vous apprendrez à maîtriser des tours de magie aussi bluffants que variés (cartes, pièces de monnaie, balles mousse...).

Les ateliers seront animés par l'association « les magiciens du cœur » les jeudis 21 septembre, 5 et 19 octobre, 9 et 23 novembre, 7 et 21 décembre 2017 de 10h00 à 11h00 à l'Espace Jacqueline Auriol.

Participation financière : 15 €

## MEMORY

### ENTRETIEN ET STIMULATION DE LA MÉMOIRE

Vous souhaitez entraîner votre mémoire et pourquoi pas améliorer vos capacités de mémorisation. Nous vous proposons des activités ludiques (quizz, jeux d'observation, de cartes et de lettres, memory, times'up...) pour maintenir votre mémoire en éveil.

Les lundis de 15h00 à 16h30 à l'Espace Jacqueline Auriol à partir du lundi 9 octobre 2017.

# LES RENCONTRES INTERGÉNÉRATIONNELLES

## LE RENDEZ-VOUS DU CAP'ADOS

Echanges et partage avec les adolescents autour d'activités ludiques.

Mercredi 11 octobre 2017 au Cap'Ados (1, rue Maurice Jouet) à partir de 14h30.

## ART FLORAL

Pour Halloween, nous vous proposons d'allier le travail de la citrouille et la décoration florale.

Un savant mélange de saison que nous vous proposons de partager en famille avec vos petits-enfants.

Mercredi 25 octobre à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol. Participation financière : 17,50 €

## LES PÂTISSERIES DE MAMIE

Nous vous invitons à partager ces ateliers avec vos petits enfants. Le lundi 23 octobre 2017 à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol. Participation financière : 5 €

## LES ÉCHANGES COMPLICES

### « Jeux d'hier et d'aujourd'hui »

En partenariat avec le service Loisirs-Animations, des moments récréatifs de rencontres et de partage avec les enfants de l'accueil de loisirs des Bruyères, autour des jeux qui ont bercé votre enfance... Et des jeux d'aujourd'hui.

Le mardi 24 octobre 2017 à 14h30, Espace Jacqueline Auriol.

## « DÉCOUVERTE »

### BALADE SONORE (durée du parcours 1h30)

Une balade originale pour découvrir le centre-ville des Clayes. Munis d'un casque audio, vous sillonnez le centre ville au rythme de commentaires historiques et d'anecdotes racontées par des Clétiens.

Mercredi 13 septembre à 14h30 sur le Parvis de l'Espace Noiret. Inscription obligatoire.



### Les sucrés

De la confection de mignardises (financiers, madeleines...) aux macarons en passant par les moelleux et les fondants. Il y en aura pour toutes les envies !

Les mercredis 11 octobre, 8 et 29 novembre 2017 à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol.

## « DÉCOUVERTE »

### BIEN-ÊTRE ET RELAXATION

Bien dans son corps bien dans sa tête ! Il est essentiel de rester en harmonie avec soi-même et avec les autres. Nous vous proposons de découvrir des techniques simples et naturelles, à la portée de tous : la respiration, le relâchement musculaire, la concentration... Ces techniques peuvent permettre d'atténuer les sensations de douleurs, améliorer le sommeil, stimuler les capacités d'attention...

Lundi 13 novembre 2017 à 14h00 à l'Espace Jacqueline Auriol. Inscription obligatoire.

## LES ATELIERS GOURMANDS

C'est indéniable, les recettes de grand-mères sont toujours délicieuses. Sûrement parce qu'elles sont faites avec amour et que la douce odeur qui s'échappe de la cuisine et qui nous chatouille les narines sera à tout jamais gravée dans nos mémoires ! Nous vous invitons à les partager.

Participation financière de 5 € par atelier.

Nombre de places limité, inscription obligatoire.

### Les salés

Vous apprendrez à concocter les savoureuses recettes proposées par notre chef.

Les jeudis 28 septembre, 12 et 26 octobre et 30 novembre 2017 à 9h00 à l'Espace Jacqueline Auriol.

## LES « CINÉ THÉ OU CAFÉ »



### « Le potager de mon grand-père » jeudi 21 septembre - 14h

Chez son grand-père, Martin est venu se ressourcer, aider et partager des moments de vie. L'aïeul lui transmettra son savoir, un peu de ses racines et les secrets de ce potager cultivé par amour pour sa femme disparue...



### « Lola Pater » jeudi 19 octobre - 14h

Fils d'immigrés algériens, Zino a grandi persuadé que Farid, son père, les a abandonnés, sa mère et lui. A la mort de cette dernière, il apprend par le notaire que Farid n'est pas retourné en Algérie, mais qu'il réside encore en France, quelque part en Camargue...

### « Un sac de billes » jeudi 16 novembre - 14h

Joseph et Maurice vivent une enfance heureuse à Paris auprès de leurs parents, Roman et Anna. Alors que la France est occupée par les Allemands, leur père s'inquiète du sort réservé aux juifs...



### « Indian Palace » jeudi 21 décembre - 14h

En constatant qu'ils pourraient vivre bien plus confortablement s'ils quittaient leur pays, des retraités britanniques choisissent de s'installer en Inde. Leurs revenus leur permettent de choisir un palace fraîchement rénové pour y passer leurs dernières années...



A l'issue de la projection, nous vous offrons un moment de partage et d'échanges autour d'un thé ou d'un café. Espace Philippe Noiret - Participation financière : 2,5 € la séance.

# ATELIERS CRÉATIFS

Nombre de places limité, inscription obligatoire

## Loisirs créatifs

Participer à un atelier créatif (cartonnage, scrapbooking, serviettage, bijoux en pâte fimo...), c'est apprendre des techniques simples et les mettre immédiatement en pratique. Une occasion de réaliser ses propres créations, d'offrir un cadeau original et unique.

Les vendredis 6 octobre et 17 novembre 2017 à 14h30  
à l'Espace Jacqueline Auriol.

Durée de l'atelier : 2 heures

Participation financière : 3 € par atelier

## Art floral

Un art qui allie modernité et raffinement en jouant sur des associations harmonieuses de couleurs et de végétaux. Une invitation au voyage dans un univers poétique animé par une fleuriste professionnelle qui saura vous faire partager sa passion et ses conseils avisés pour réaliser des compositions qui vous ressemblent.

Le mercredi 20 décembre 2017 à 14h30  
à l'Espace Jacqueline Auriol.

Durée de l'atelier : 1h30

Participation financière : 17,50 €

# LES RENDEZ-VOUS DE L'ESPACE JACQUELINE AURIOL

Nombre de places limité, inscription obligatoire

## Quizz café

Vous souhaitez apprendre tout en vous amusant, tester vos connaissances de culture générale, vous entraîner pour les sélections de jeux télé ou tout simplement passer un bon moment.

Vendredi 1<sup>er</sup> décembre 2017 à 14h30

Espace Jacqueline Auriol.

## Chantons ensemble

Venez reprendre en chœur ou écouter des chansons d'hier et d'aujourd'hui et vibrez à l'unisson.

Les lundis 2 octobre et 27 novembre 2017 à l'Espace  
Jacqueline Auriol à 14h30.

## Loto

Venez tenter votre chance et passer un après-midi sympathique. 2 € le carton.

Lundi 20 novembre 2017 à partir de 14h30 à l'Espace  
Philippe Noiret.

## Le café de l'Amitié

Venez partager un moment de convivialité tous les jeudis  
matins à partir de 10h00 à l'Espace Jacqueline Auriol.

## Karaoke

Vous aimez chanter et vous amuser au rythme des musiques d'hier et d'aujourd'hui. Alors pourquoi ne pas venir pousser la chansonnette ?

Lundi 6 novembre 2017 à 14h30 - Espace Jacqueline Auriol.

## La tablette numérique

Nouveaux venus dans la jungle du monde tactile ? Déboussolés devant tant d'applications existantes ? Votre tablette ne fonctionne pas comme vous le voulez ? Vous souhaitez comprendre son fonctionnement, pouvoir la configurer, effectuer des téléchargements d'application...

Vendredi 22 septembre 2017 à 14h30

Espace Jacqueline Auriol.



## Conférence Prévention sécurité

Dans le cadre de nos actions de prévention, en partenariat avec le Ministère de l'Intérieur, nous vous proposons une sensibilisation aux vols à la fausse qualité. Soyez vigilants face aux escrocs se faisant passer pour des professionnels (agents EDF, agents des eaux, pompiers, policiers...), pour pénétrer chez vous et voler vos objets de valeur.

Comment prévenir, agir ou réagir quand vous êtes confrontés à cette situation. C'est tout l'objet de cette conférence animée par la Direction Départementale de la Sécurité Publique 78.

Lundi 25 septembre à 14h30 - Espace Jacqueline Auriol.

## Thé dansant

Venez danser à volonté, grâce à la présence d'un orchestre, sur la piste de l'Espace Philippe Noiret. Accès libre.

Lundi 4 décembre 2017 de 14h à 18h.

Vous rencontrez des difficultés à vous déplacer pour des raisons de santé, vous habitez dans un autre quartier de la ville et vous n'êtes pas véhiculés... Alors n'oubliez pas de réserver le minibus (06 82 26 98 45) pour nous rejoindre à l'Espace Jacqueline Auriol.

# SORTIES

Nombre de places limité, inscription obligatoire

## « VIVEMENT DIMANCHE PROCHAIN »

On ne présente plus Michel Drucker et son rendez-vous dominical. Toujours au Studio Gabriel, venez assister à l'enregistrement de ce divertissement mythique au cours duquel vous côtierez de nombreux artistes...

Mercredi 4 octobre 2017 de 16 h à 20 h - Rendez-vous à 14h00 (prévoir un en-cas)

Participation financière : 4,50 € (transport en car)



## « L'ÉNIGME DES PASSAGES COUVERTS »

Retrouvez l'atmosphère du Paris du 19<sup>ème</sup> siècle avec cette promenade insolite... Dans le quartier des Grands Boulevards, des comédiens vous convient à une visite à la fois surprenante et instructive.

Vendredi 20 octobre 2017 à 14h30 - Rendez-vous à 12h45 (prévoir un en-cas)

Participation financière : 13 € (transport en car)

## BOWLING

A la fois ludique et sportive, une occasion de se faire plaisir dans un esprit convivial. Un jeu d'adresse, accessible à toutes et tous, qui permet de se défouler tout en s'amusant... Fou rire garanti !

Mercredi 15 novembre 2017 de 14h00 à 16h00. Rendez-vous à 13h30 à

l'Espace des Docteurs Lion. Participation financière : 10,5 € (co-voiturage)



# DÎNER ET SPECTACLE

Nombre de places limité, inscription obligatoire

Aller voir un spectacle à l'Espace Philippe Noiret, pourquoi pas... Et si vous n'étiez pas un spectateur comme les autres... Si vous pouviez découvrir les coulisses du spectacle, l'envers du décor et partager un moment de convivialité autour d'un apéritif dînatoire préparé en commun.



## « MALIGNE »

NOMINATION AUX MOLIÈRES 2016 DANS LA CATÉGORIE « MEILLEURE SEULE EN SCÈNE »

Noémie a 27 ans. Noémie est débordante. Débordante de tout : d'énergie, d'humour, de gentillesse, d'enthousiasme. Noémie est belle comme un cœur. C'est justement tout près du cœur, en son sein, que Noémie couve une méchante tumeur. Une tumeur maligne. Mais qui est la plus maligne des deux ?

Samedi 7 octobre 2017 - Rendez-vous 16h30 à l'Espace Jacqueline Auriol - Participation financière : 7 €

## « LE CAS MARTIN PICHE » THÉÂTRE DE BOULEVARD

Martin Piche est atteint d'un mal étrange : il souffre d'un manque absolu de curiosité... Cela ne va pas manquer d'exciter au plus haut point celle de son psy ! Pour tenter de résoudre l'énigme que pose ce cas inhabituel et désarmant, le spécialiste devra faire appel à toute sa sagacité et son imagination...

Samedi 25 novembre 2017 - Rendez-vous 16h30 à l'Espace Jacqueline Auriol

Participation financière : 18 €



## CONCERT « VIBR'ENSEMBLE »

Un quatuor de musiciennes animé par la même énergie et la même passion : la flûte. Un répertoire classique Bach, Mozart, Fauré, mais aussi quelques compositeurs du 20<sup>ème</sup> siècle Bozza, Berthomieu, Castèrède avec des musiques descriptives comme les bergers, au bord du torrent, le chant des forêts..., ou encore danse hongroise de Brahms, valse de Vienne, le vol du bourdon de Rimski-Korsakov. Une rencontre musicale intimiste qui pourrait bien vous surprendre !

Judi 23 novembre 2017 à 14h30 à l'Espace Jacqueline Auriol

## « DÉCOUVERTE » STUDIOS DE RÉPÉTITION

A la découverte des studios de la ville et initiation à la Musique Assistée par Ordinateur (MAO).

Mercredi 22 novembre 2017 à 14h30  
Parc Jean Carillon.

Transport en minibus possible.

# PROGRAMME ANIMATIONS SENIORS

## SEPTEMBRE À DÉCEMBRE 2017

### AGENDA

INSCRIPTIONS À PARTIR DU LUNDI 4 SEPTEMBRE 2017  
À L'ESPACE JACQUELINE AURIOL

### SEPTEMBRE

- Balade sonore **mercredi 13 à 14h30**
- Broderie **les vendredis 15 et 29 à 14h00**
- Spectacle « Nos grands-mères » **samedi 16 à 19h**
- Ciné « thé ou café » **jeudi 21 à 14h00**
- Atelier magie **jeudi 21 à 10h00**
- Initiation « tablette numérique » **vendredi 22 à 14h30**
- Conférence prévention **lundi 25 à 14h30**
- Aquagym **mardi 26 à 16h-16h30 et 16h30-17h00**
- Atelier cuisine **jeudi 28 à 9h00**

### OCTOBRE

- Chantons ensemble **lundi 2 à 14h30**
- Atelier memory **les lundis 9,16,23 à 15h00**
- Bouquin'âge **mardi 3 à 14h30**
- Aquagym **les mardis 3, 10 et 17 à 16h00 - 16h30 et 16h30 - 17h00**
- Gym adaptée **les mardis 3,10,17 et à 14h00**
- Sortie « Vivement Dimanche » **mercredi 4 à 14h00**
- Atelier magie **les jeudis 5,et 19 à 10h00**
- Loisirs Créatifs **vendredi 6 à 14h30**
- Dîner-Spectacle « Maligne » **samedi 7 à 16h30**
- Atelier Pâtisserie **mercredi 11 à 14h30**
- Atelier cuisine **jeudi 12 à 9h00**
- Broderie **les vendredis 13 et 27 à 14h00**
- Pas de Danse **lundi 16 à 14h00**
- Ciné « thé ou café » **jeudi 19 à 14h00**
- Sortie « Les passages couverts » **vendredi 20 à 12h45**
- Les pâtisseries de mamie **lundi 23 à 14h30**
- Échanges complices **mardi 24 à 14h30**
- Art floral **mercredi 25 à 14h30**
- Atelier cuisine **jeudi 26 à 9h00**

### NOVEMBRE

- Karaoké **lundi 6 à 14h30**
- Atelier memory **les lundis 6,13,20 et 27 à 15h00**
- Bouquin'âge **mardi 7 à 14h30**
- Gym adaptée **les mardis 7, 14, 21 et 28 à 14h00**
- Aquagym **les mardis 7, 14, 21 et 28 à 16h00 - 16h30 et 16h30 - 17h00**
- Atelier pâtisserie **les mercredis 8 et 29 à 14h30**
- Atelier magie **les jeudis 9 et 23 à 10h00**
- Broderie **les vendredis 10 et 24 à 14h00**
- Relaxation / bien-être **lundi 13 novembre à 14h00**
- Sortie Bowling **mercredi 15 à 13h30**
- Ciné « thé ou café » **jeudi 16 à 14h00**
- Loisirs Créatifs **vendredi 17 à 14h30**
- Loto **lundi 20 à 14h30**
- Sortie « studio de répétition » **mercredi 22 à 14h30**
- Concert « Vibr'ensemble » **jeudi 23 à 14h30**
- Dîner-Spectacle « le cas Martin Piche » **samedi 25 à 16h30**
- Chantons ensemble **lundi 27 à 14h30**
- Atelier cuisine **jeudi 30 à 9h00**

### DÉCEMBRE

- Quizz café **vendredi 1 à 14h30**
- Thé dansant **lundi 4 à 14h00**
- Atelier memory **les lundis 4, 11 et 18 à 15h00**
- Bouquin'âge **mardi 5 à 14h30**
- Aquagym **les mardis 5,12 et 19 à 16h00 - 16h30 et 16h30 - 17h00**
- Gym Adaptée **les mardis 5,12 et 19 à 14h00**
- Atelier magie **les jeudis 7 et 21 à 10h00**
- Conférence prévention mémoire **jeudi 7 à 14h30**
- Broderie **les vendredis 8 et 22 à 14h00**
- Pas de danse **les lundis 11 à 14h00**
- Art floral **mercredi 20 à 14h30**
- Ciné « thé ou café » **jeudi 21 à 14h00**

### JOURS ET HORAIRES D'OUVERTURE DE L'ESPACE JACQUELINE AURIOL

Les lundis, mardis, mercredis et vendredis de 13h30 à 17h00

Les jeudis de 8h30 à 12h00 et de 13h30 à 17h00

2 bis, allée Henri Langlois - ☎ 01 30 49 61 12

@ espace.seniors@lesclayessousbois.fr - 🌐 www.lesclayessousbois.fr